

LA SOPHROLOGIE DANS SA VIE PROFESSIONNELLE

Ce que vous vivez

Surcharges, tensions, émotions en cascade... Dans nos quotidiens professionnels, le stress s'installe souvent de manière insidieuse. Sans nous en rendre compte, il impacte notre énergie, notre clarté mentale, et nos relations. Cette formation vous offre une parenthèse pour découvrir la sophrologie : une approche simple, accessible, profondément efficace pour reconnecter le corps, le souffle et l'esprit et retrouver un mieux-être durable.

Pour qui

Tout agent souhaitant découvrir la sophrologie.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre les grands principes de la sophrologie
- Identifier votre niveau de stress et vos tensions corporelles dominantes
- Pratiquer des techniques simples de respiration, de visualisation et de relâchement
- Choisir et adapter les exercices à vos besoins spécifiques
- Intégrer la sophrologie dans votre quotidien professionnel

Méthodes pédagogiques

- Apports méthodologiques
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Exercices d'appropriation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des exercices d'appropriation

Contenu de la formation

Comprendre les fondements de la sophrologie

- Origines, inspirations orientales et occidentales
- Fonctionnement du mental, du souffle et du corps
- Applications concrètes : stress, fatigue, préparation mentale...

Identifier ses tensions et son niveau de stress

- Autodiagnostic guidé
- Lecture corporelle simple : où sont les tensions, comment se manifestent-elles ?
- Lien entre surcharge mentale et fatigue physique

Maîtriser les techniques respiratoires de base

- Respiration consciente : abdominale vs thoracique
- Ralentir le rythme, poser le souffle
- Exercices d'ancrage, d'enracinement, et d'équilibre postural

Explorer la visualisation et le recentrage mental

- Se relâcher pour mieux se concentrer
- Exemples de visualisations guidées : calme intérieur, protection mentale, énergie
- Favoriser la récupération en quelques minutes

S'entraîner à la répétition et au transfert dans son quotidien

- Identifier les situations propices (avant réunion, après conflit, en déplacement...)
- Créer sa propre mini-routine anti-stress
- Pratiquer en toute autonomie : outils discrets, adaptables, reproductibles

Profil de l'intervenant

Intervenant certifié en sophrologie, expérimenté dans l'accompagnement en milieu professionnel.
Habitué à former des agents publics et à articuler la sophrologie avec les réalités du travail.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.